Finplus trieste

NUOTO LENTO

# NUOTO LENTO FINplus Trieste

## Coordinatore scuola Nuoto

## Ostia 8-10.05. 2026

LUNGA VITA ATTIVA APS

# NUOTO LENTO FINPLUS TRIESTE

# I NUMERI

# I NUMERI DEL NUOTO LENTO

| | | |
|---|---|---|
| 2016-17 | 20 | gratis |
| 2017-18 | 20 | gratis |
| 2018-19 | 20 | gratis |
| 2019-20 | 40 | A pagamento |
| 2020-21 | 50 | A pagamento |
| 2021-22 | 70 | A pagamento |
| 2022-23 | 100 | A pagamento |
| 2023-24 | 140 | A pagamento |
| 2024-25 | 150 | A pagamento |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2024-2025 | 150 | 8 | 45.000 |
| 2025-2026 | 180 | 8 | 56.000 |

NUOTO LENTO

# L'ITALIA INVECCHIA

## ALLUNGAMENTO DELL'ASPETTATIVA DI VITA

## DIMINUZIONE DELLE NASCITE

# L'ITALIA CHE INVECCHIA

## AUMENTO LONGEVITA'

**Inizio 2025:** 14,5 milioni over 65 pari a un quarto (24,7%) della popolazione totale

**Età media:** 46,8 La più alta in Europa

## CALO DELLE NASCITE

**Inizio 2024:** -2,6% rispetto al 2023

**Fecondità ha raggiunto il minimo storico con 1,18 figli per donna**

Rapporto ISTAT 2024

NUOTO LENTO

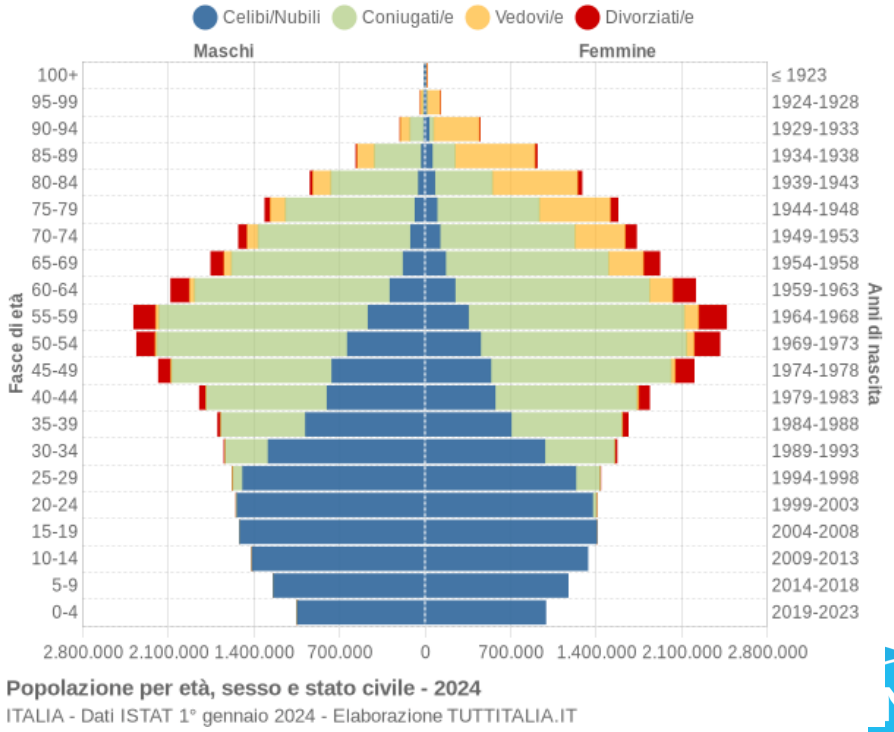
# L'ITALIA CHE INVECCHIA

## Rovesciamento Bilancia demografica

- Calano i corsi per bambini
- Aumentano i corsi per adulti

**Opportunita:**

- Aprire nuovo settore dedicato  ai Nuovi Senior




**Popolazione per età, sesso e stato civile - 2024**

ITALIA - Dati ISTAT 1° gennaio 2024 - Elaborazione TUTTITALIA.IT

# NON CI SONO PIU' I VECCHI DI UNA VOLTA

## Come sono questi vecchi?

" Survey promossa da Bnp Paribas Cardif in collaborazione con AstraRicerche su un campione di 700 intervistati"

BNP PARIBAS CARDIF

AstraRicerche

NUOTO LENTO

# PROFILO DEI NUOVI VECCHI

- Sono più istruiti
- sono attenti agli stili di vita sani ed attivi
- vogliono godere delle opportunità che la vita offre
- hanno tempo e risorse economiche per farlo

considerano l'esercizio fisico fondamentale

per invecchiare bene

NUOTO LENTO

# POTERE ECONOMICO DEGLI OVER 65

**SPESA ANNUA DELLA POPOLAZIONE OVER 65**

**Euro 280 milioni**

**IMPATTO DELLE SPESE PER CONSUMI SUL PIL**

**tra Euro 323 e 500 miliardi**

**Uguale al 20% e 30% PIL**

NUOTO LENTO

# GLI OVER 65 E LO SPORT

**La pratica sportiva tra gli over 65 è in forte crescita**

- **Over 65-74enni** **23,3%** pratica sport (rispetto al 5,3% del 1995)
- **Ultra 75enni** **8,1%** pratica sport (rispetto all'1,4% del 1995)

NUOTO LENTO

# LE ISTITUZIONI



Friuli Venezia Giulia

## Alleanza con Sport e Salute «Attività fisica a tutte le età»

La Regione firma un protocollo con l'Spa statale: l'obiettivo è attuare progetti per promuovere benessere e inclusione, migliorare gli impianti e aiutare le società

Piero Tallandini

Attuare progetti per promuovere lo sport e l'attività motoria in tutte le fasce anagrafiche, dalla scuola alla terza età, puntando a valorizzarne l'impatto positivo anche dal punto di vista della salute e della prevenzione sanitaria oltre che dell'integrazione sociale. Realizzare interventi per migliorare gli impianti sportivi, sostenere le società dilettantistiche, organizzare e gestire manifestazioni in tutto il Friuli Venezia Giulia. E poi iniziative dedicate ai giovani per accrescere attraverso lo sport l'inclusione sociale, ridurre l'isolamento e il disagio relazionale.

Ecco gli obiettivi principali del protocollo d'intesa firmato ieri nella sede della Regione in piazza Unità dal governatore Massimiliano Fedriga e da Marco Mezzaroma, presidente di Sport e Salute Spa, società dello Stato che fornisce servizi di interesse generale a supporto dell'attività sportiva.

Massimiliano Fedriga e Marco Mezzaroma. FOTOLASORTE

«La finalità è anzitutto valorizzare lo sport come prevenzione e aumento della qualità della vita dei nostri cittadini – ha premesso Fedriga –. La collaborazione con Sport e Salute è iniziata nella Conferenza delle Regioni e ora arriviamo a questo accordo quadro con la nostra Regione, che da anni sta investendo risorse significative per dare impulso all'attività sportiva a 360 gradi». «Uno strumento efficace – ha rimarcato il presidente della Regione – per contribuire a ridurre differenze economiche, favorire l'inclusione sociale, educare, fare formazione, aiutare a mantenersi in salute. Questo è un protocollo d'intesa importante perché sostiene lo sport in tutti gli ambiti, compresa la parte infrastrutturale. E vogliamo potenziare ulteriormente il nostro impegno favorendo la pratica sportiva anche tra i lavoratori che possono avere difficoltà nel conciliare l'attività fisica con la sfera professionale e gli impegni familiari».

### Fedriga: «Puntiamo a favorire la pratica sportiva anche tra i lavoratori»

Tra gli obiettivi del protocollo siglato ieri ci sono anche l'avvio di programmi di innovazione sociale a carattere sportivo utilizzando gli strumenti digitali più adatti a comunicare con le giovani generazioni, e poi la valorizzazione delle pari opportunità e lo sviluppo del sistema nazionale del censimento degli impianti.

«Questo accordo è molto significativo perché consolida ulteriormente la sinergia con una regione, il Friuli Venezia Giulia, che ha una forte vocazione allo sport e all'attività fisica in generale», ha sottolineato Mezzaroma, ricordando che Sport e Salute è già impegnata in Fvg in diverse iniziative sociali a cominciare dal progetto "Scuola Attiva" che coinvolge 200 istituti scolastici del territorio regionale.

Il presidente della società ha spiegato che Sport e Salute sarà al fianco della Regione Fvg anche per iniziative finalizzate al miglioramento dell'impiantistica sportiva oltre a progetti dedicati alla cultura del benessere, che passa da sani e corretti stili di vita nei quali l'attività motoria non deve mancare. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA REALTÀ PUBBLICA

### Accelera l'impegno per i giovani e la formazione

**Sport e Salute Spa è una società statale partecipata dal ministero dell'Economia e delle Finanze ed è già attiva in Friuli Venezia Giulia con diversi progetti. Da evidenziare in particolare i programmi rivolti ai giovani per favorire l'inclusione sociale e combattere il crescente fenomeno dell'isolamento. Un altro obiettivo prioritario perseguito dalla società è inoltre quello di formare tutti gli operatori del sistema sportivo italiano, organizzando corsi, seminari ed eventi.**

## Al via in tutti i municipi il progetto "Sport Senior": ginnastica gratis per gli over 65

Al via in tutti i municipi il progetto "Sport Senior": ginnastica gratis per gli over 65

Condividi

*Articolo del 27/09/2025*

NUOTO LENTO

# OVER 65 E LO SPORT

- le società sportive ed i brand non sono ancora focalizzati a pieno su questo segmento della popolazione che è in crescita esponenziale
- che sente il bisogno di avere un cambio di paradigma nei confronti dell'età
- che vuole fare sport per il proprio benessere
- che risponda alla sfida di allungare il tempo di vita in salute

NUOTO LENTO

# NUOTO LENTO OVER 65

Si è delineato un nuovo scenario

Diminuzione corsi bambini

Milioni di persone richiedono di fare attività fisica per invecchiare bene

C’è bisogno di un nuovo servizio tagliato sulle esigenze di questo segmento di persone

NUOTO LENTO

# NUOTO LENTO TRIESTE

**14 milioni = 25% (circa) della popolazione totale**

**Sono i potenziali consumatori**

**dei corsi di Nuoto Lento**

**Persone che vogliono adottare uno stile di vita sano ed attivo per invecchiare bene**

# NUOTO LENTO OVER 65

## Risponde ai Bisogni dei Nuovi Senior

- sono attenti agli stili di vita sani ed attivi
- considerano l'esercizio fisico fondamentale per invecchiare bene
- hanno tempo e risorse economiche per farlo

NUOTO LENTO

# NUOTO LENTO TRIESTE

# COME ABBIAMO INIZIATO

# NUOTO LENTO TRIESTE

Nato dal progetto Europeo FIN

Lifelong Swimming

Cresciuto e reso sostenibile

Collaborazione Innovativa tra

ASSOCIAZIONE APS & FEDERAZIONE SPORTIVA

Offre un programma innovativo tagliato sulle esigenze degli over 65

# OBIETTIVO DEL NUOTO LENTO

# PROMUOVERE BUON INVECCHIAMENTO CON IL NUOTO

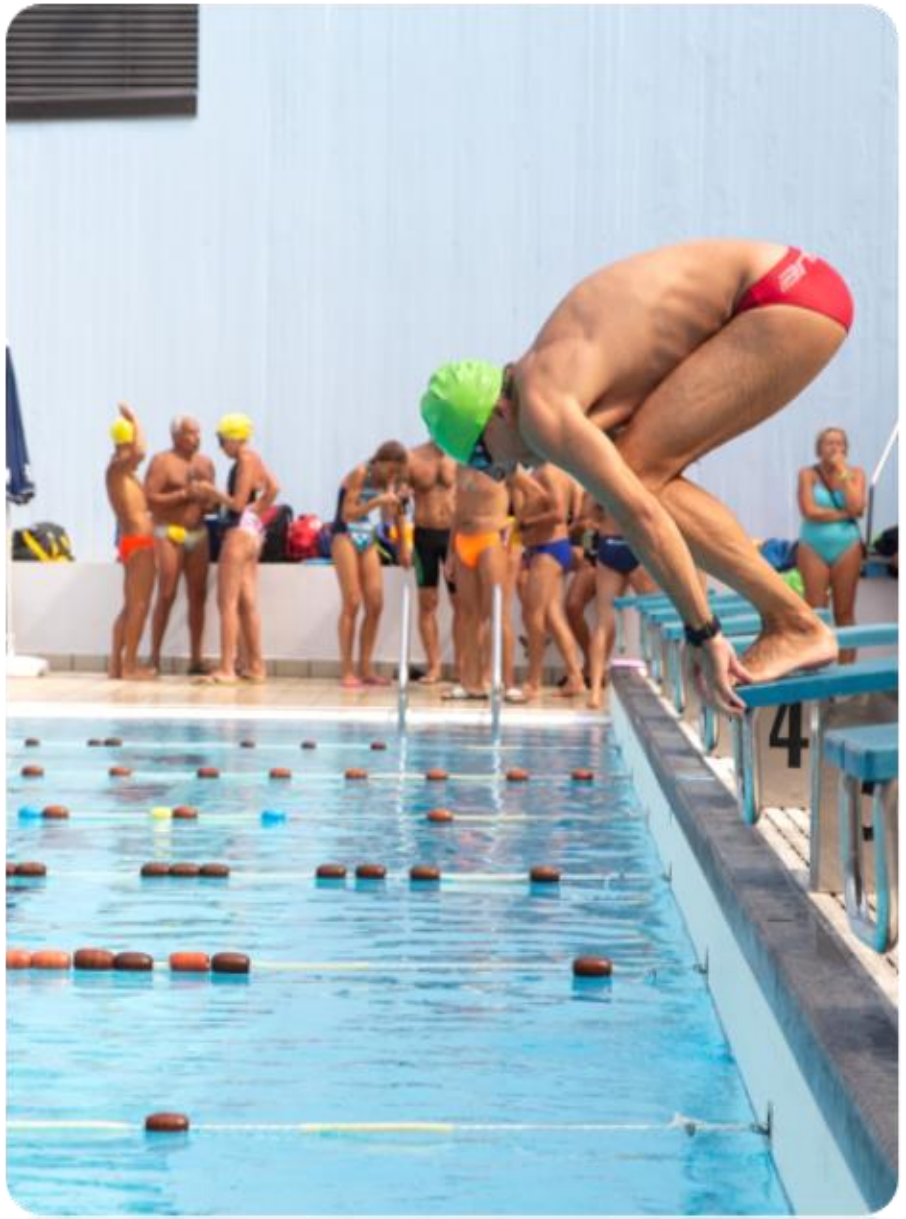
# IL CONTESTO

Si è delineato un nuovo scenario

Diminuzione corsi bambini

Milioni di persone richiedono di fare attività fisica per invecchiare bene

C’è bisogno di un nuovo servizio tagliato sulle esigenze di questo segmento di persone




NUOTO LENTO

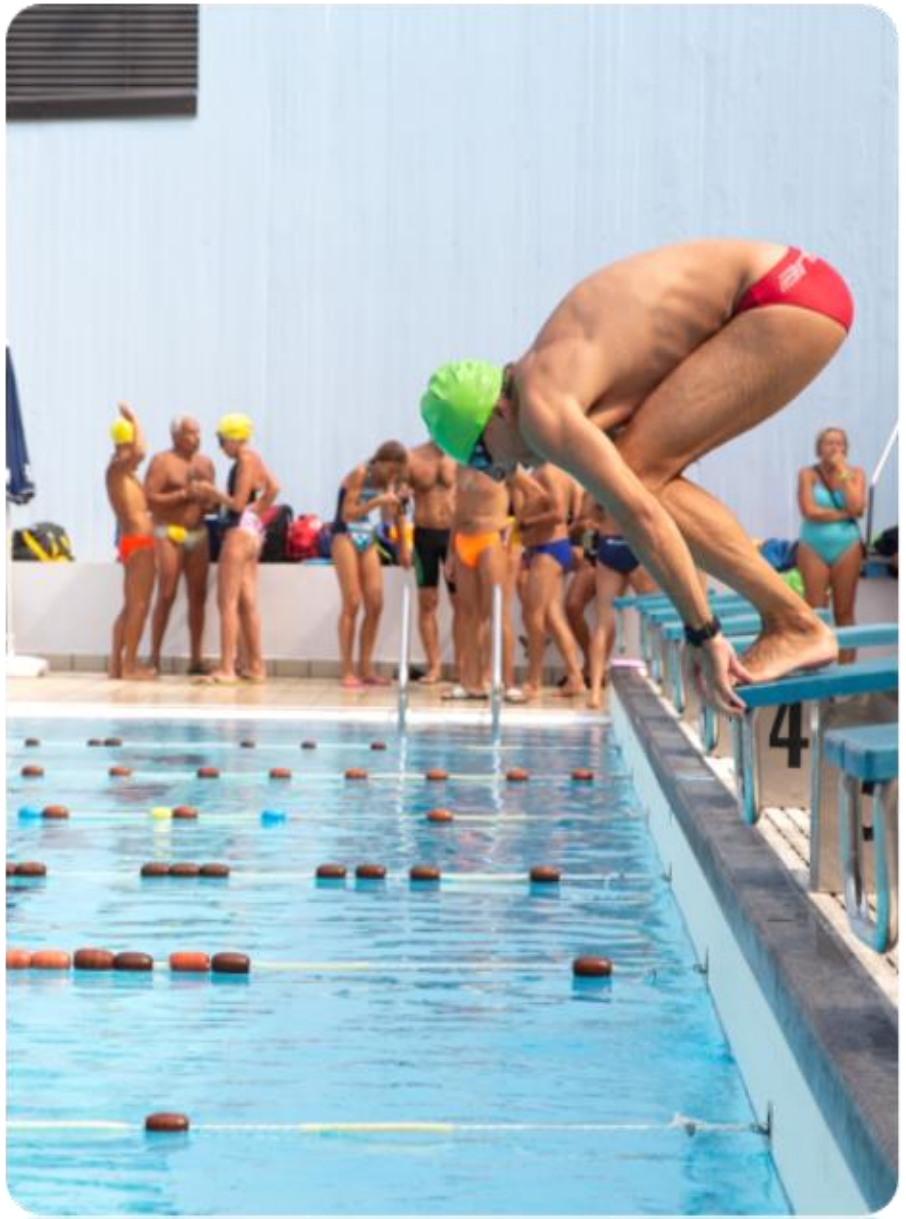
# ELEMENTI CHIAVE

Varietà

Relazione

Socialità

Frammentarietà



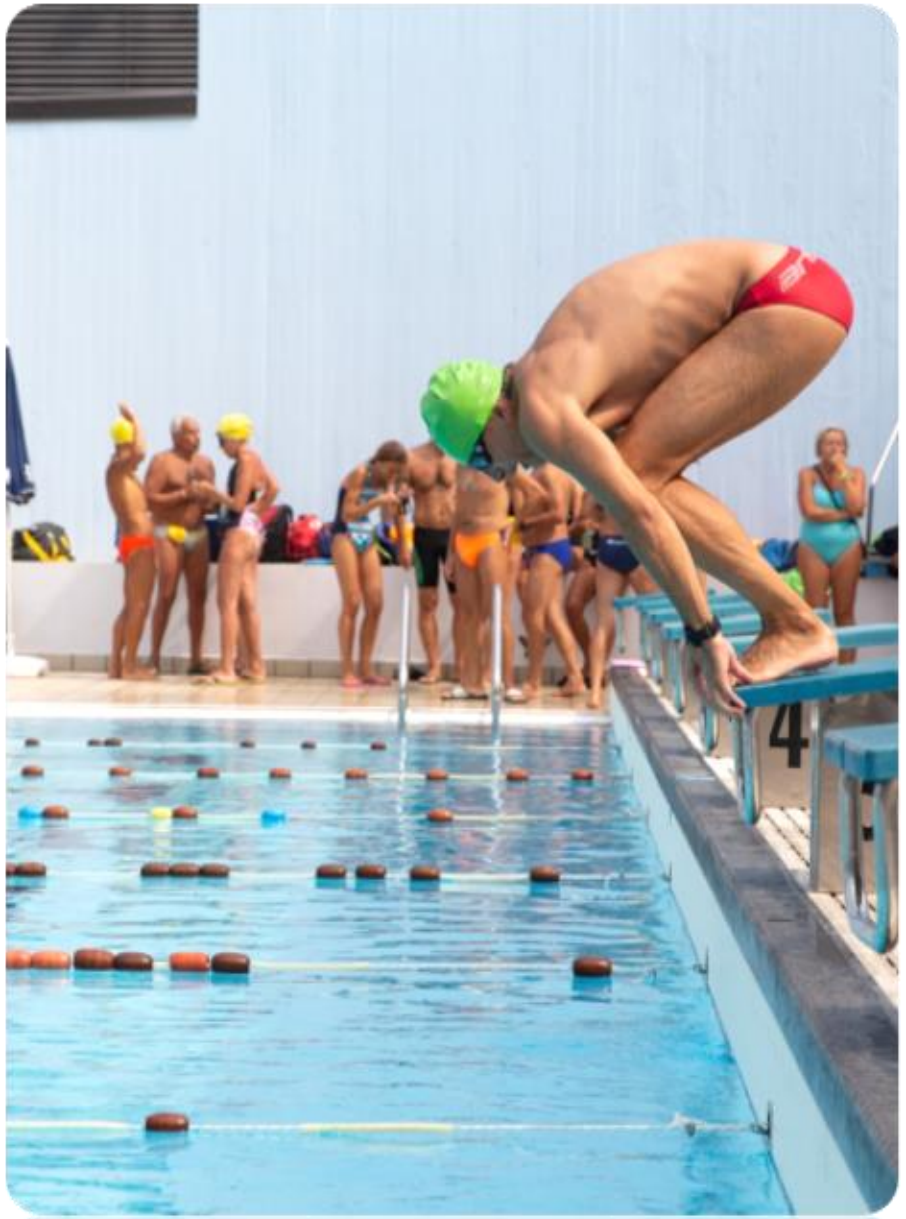
# ELEMENTI CHIAVE

- Istruttori qualificati
- Preparati a rispondere ai bisogni specifici dei senior
- Programma disegnato sulle abilità e limitazioni dei senior
- Programma mattutino

NUOTO LENTO

# PROMOZIONE

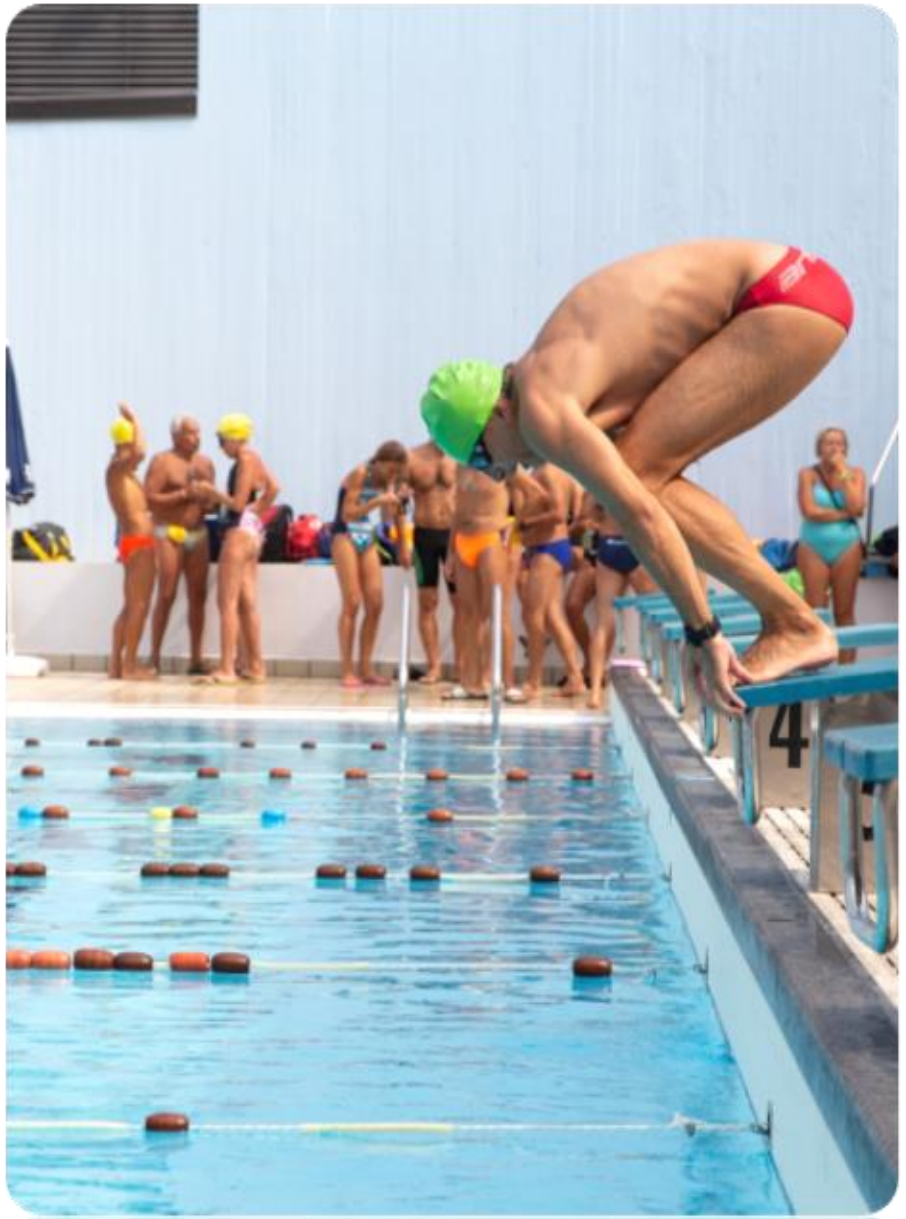
- Presenza sui social media
- Offrire tariffe agevolate
- Usare contributi istituzionali e sponsorizzazioni
- Lavorare in partnership con altre associazioni




NUOTO LENTO

# CONTRIBUTI

- 1 Contributo Azienda Sanitaria Regionale FVG
- 3 Contributi ERASMUS PLUS SPORT
- 1 Contributo ERASMUS
- 1 contributo Fondazione
- 3 Contributo «Regione FVG




NUOTO LENTO

# PROGRAMMA NUOTO LENTO

## Durata

- Abbonamento mensile o quadrimestrale
- Due sessioni la settimana
- Mattino per ottimizzare gli spazi della piscina
- 5’riscaldamento+45’ nuoto

NUOTO LENTO

# PROGRAMMA NUOTO LENTO

## Approccio

- Equilibrio
- Respirazione
- Allungamenti
- Scivolamento
- Rilassamento

NUOTO LENTO

# PROGRAMMA NUOTO LENTO

## Caratteristiche

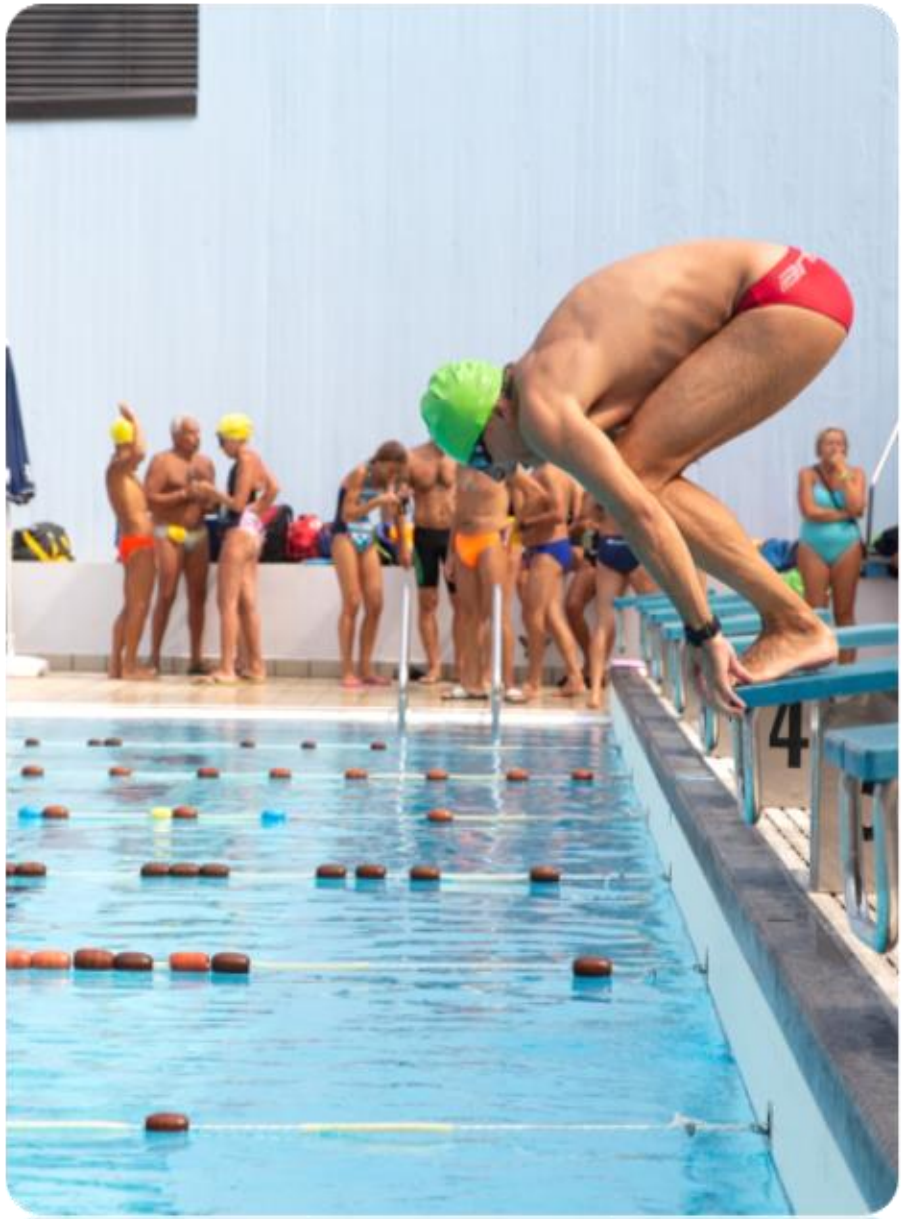
- Rapporto da adulto ad adulto
- Ascolto dei bisogni
- Varietà degli esercizi
- Spazio alla socializzazione in acqua per rafforzare rapporti di amicizia

NUOTO LENTO

# PROGRAMMA NUOTO LENTO

## Comunicazione

- Dimostrare pazienza ed empatia
- Rispettare il passo di apprendimento di ognuno
- Motivare ogni individuo




NUOTO LENTO

# FORMAT
# NUOTO LENTO OVER 60

- Programma di Nuoto Lento
- Progetti sulla Longevità
- Seminari sul tema dell'Invecchiamento in salute
- Campus Longevità
- Evento finale «H2O Invecchiare con Stile

NUOTO LENTO

# NUOTO LENTO OVER 60

## IL NUOTO LENTO OVER 60 VA IN CITTA’

NUOTO LENTO

# PERCORSI

## PROGETTO 2025-20
## CONTRIBUTO
## REGIONE FVG

NUOTO LENTO

# SEMINARI

LONGEVITA’
UN ALLEANZA TRA
CORPO
MENTE E CUORE

NUOTO LENTO

# CONFERENZE

PERCORSI DI LONGEVITÀ

CONVEGNI SEMINARI LABORATORI

CONFERENZA

## FILIPPO ONGARO

**EVENTO GRATUTO**
**16/11/2025 - 16:30**
**SALA LUTTAZZI**
**MAGAZZINO 26 - TRIESTE**

Filippo Ongaro, medico e figura di riferimento nel campo della longevità, presenta il suo approccio innovativo che trasforma la longevità in un percorso fatto di scelte consapevoli, a partire dalle nostre azioni quotidiane, basate su una mentalità positiva ed aperta al cambiamento.

IN COLLABORAZIONE CON

comune di trieste
assessorato alle politiche della cultura e del turismo

N°26
UNA LUCE SEMPRE ACCESA

ORGANIZZATORE

LUNGA VITA ATTIVA APS

PARTNER

Fimplus trieste

NUOTO LENTO

# CAMPUS LONGEVITA’

Campus LUNGA VITA ATTIVA APS

Tre giorni per socializzare
e sperimentare
le regole per vivere
ed invecchiare bene

Campus LUNGA VITA ATTIVA APS

## ATTIVITÀ IN PROGRAMMA

**NUOTO LENTO**
Elisir di Lunga Vita

**PALESTRA**
Per rinforzare la muscolatura

**MINDFULNESS**
Per aiutare la concentrazione

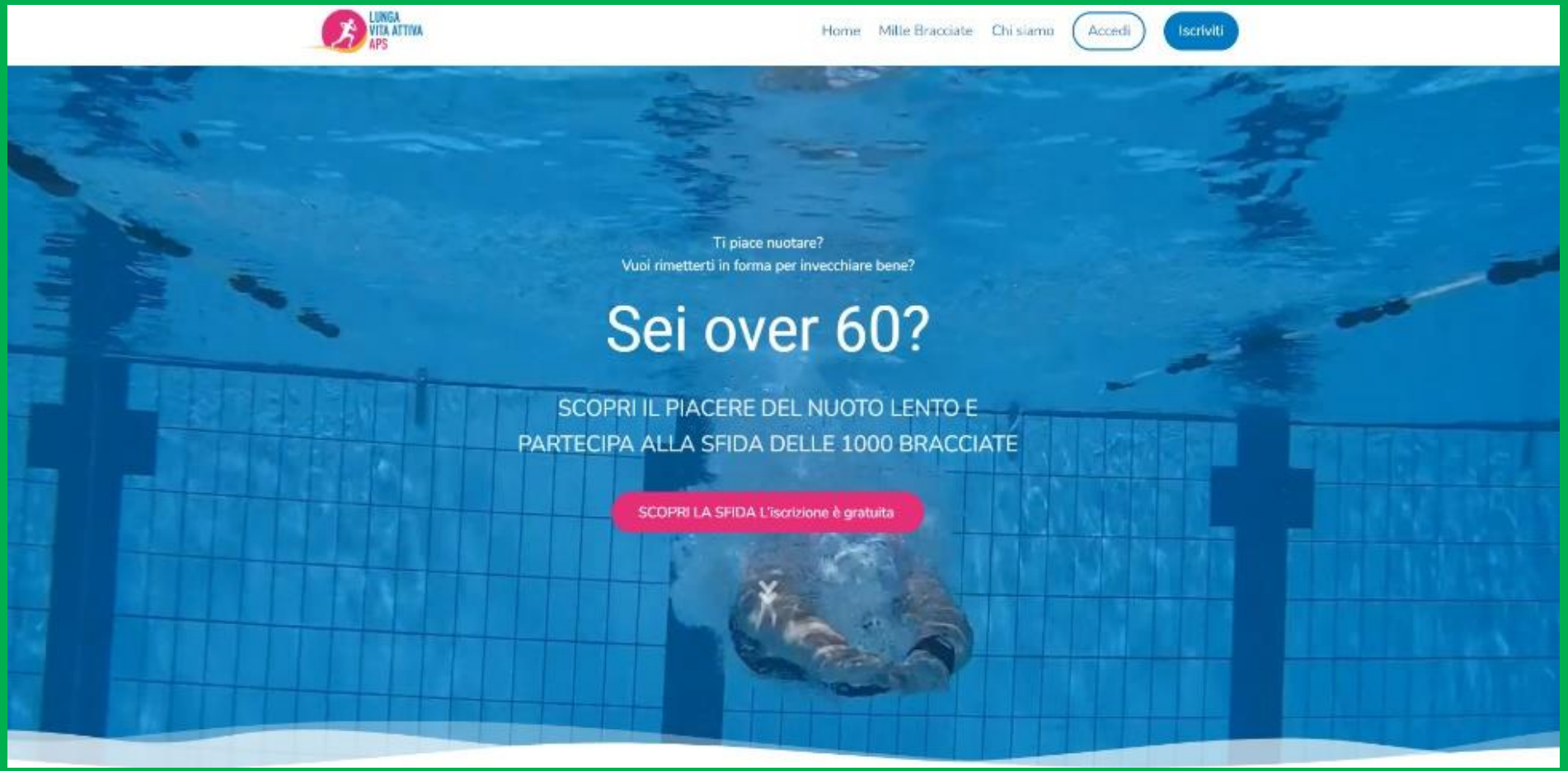
**CAMMINATE**
Per ossigenare il corpo

**VISITE GUIDATE**
Per scoprire il territorio

**SOCIALITà**
Per il buonumore

NUOTO LENTO

# WEB APP MILLE BRACCIATE




NUOTO LENTO

# EVENTO ANNUALE

## H20 INVECCHIARE CON STILE

NUOTO LENTO

# H20 INVECCHIARE CON STILE

| | |
|---|---|
| Ore 14.00 | Registrazione squadre |
| Ore 14.00 – 16.00 | Video e Foto |

**La piscina Bruno Bianchi si trasforma in un set fotografico per uomini e donne che sono modelli di lunga vita attiva**

| | |
|---|---|
| Ore 16.00 – 16.30 | Sfilata squadre |
| Ore 16.30 – 17.30 | Staffetta 360mix |
| Ore 20.00 | Cena e Premiazioni |

NUOTO LENTO

# LE STAFFETTE 360 MIX

Due Staffette non competitive:

una mista e una veloce,

composte da 3 donne e 3 uomini,

la cui somma delle età deve

raggiungere almeno i 360 anni

che gareggeranno

in frazioni di 25 metri

NUOTO LENTO

# NUOTO LENTO I RISULTATI

## VISIBILITA' SUI MASS MEDIA NAZIONALI ed EUROPEI
## 2024-2025

RAI 3 – CAMBIO VITA

RAI 1 – SETTEGIORNI PARLAMENTO

PREMIO ISCA SEZIONE INVECCHIAM ATTIVO A MADRID

PREMIO ALLIANZ GLOBAL SEZIONE INVECCH ATTIVO

SPORT & BUSINESS FORUM GRUPPO EDITORIALE NEM

# NUOTO LENTO I RISULTATI

| Anno | 2024-25 | 2025-26 |
|---|---|---|
| | | |
| Nuotatori | 150 | 180 |
| Fidelizzazione | 97% | 97% |
| Mesi | 8 | 8 |
| Incassi | 45.000 | 56.00 |

# NUOTO LENTO I VANTAGGI

| | |
|---|---|
| Popolazione invecchia | Nuovi senior |
| Longevità | Tema del nostro tempo |
| Sport | Pillola di salute e il benessere |
| Nuoto Lento | Economicamente vantaggioso |
| Progetto Sociale | Impegno verso la comunità |
| Progetto sociale | Supportato da contributi |
| Vantaggi della rete | Economie di scala |
| Formazione Istruttori | Certificazione Istruzione Senior |

NUOTO LENTO

# GRAZIE PER L'ATTENZIONE

**ARIELLA CUK**

ariellacuk@gmail.it

www.lungavitattiva.it

info@lungavitattiva.it